

## ＜ 献立表 ＞

	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)	7/12(土)	7/13(日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉と蓮根の甘酢炒め	鰯の梅南蛮	金平コロッケ	マスの味噌煮	トンカツの和風カレー煮	カレーの味噌焼	他人煮
	ニラの卵とじ	酢の物(キャベツ、紅生姜)	夏なます	柚子胡椒サラダ	干し大根煮	玉葱と竹輪のかき揚げ	パプリカとひじきの炒り煮
	牛蒡の変わり金平	茄子と豚肉の甜麺醤炒め	回鍋肉	青菜細切り高野煮浸し	野菜豆腐煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	塩焼そば
	人参シリシリ	枝豆がんも煮	カリフラワーペーコン煮	しめじの酢の物	茄子の香味だれ	五目巾着煮	焼なすの生姜あんかけ
	マカロニサラダ	根菜炒め煮	春雨の中華サラダ	野菜のオイスター炒め	スパゲティサラダ	酢の物(大根、人参)	青菜、竹輪の中華炒め
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆	◎☆※	◎☆※	◎☆
エネルギー 549kcal たんぱく質 23g	エネルギー 594kcal たんぱく質 28g	エネルギー 585kcal たんぱく質 18g	エネルギー 507kcal たんぱく質 18g	エネルギー 514kcal たんぱく質 27g	エネルギー 506kcal たんぱく質 19g	エネルギー 600kcal たんぱく質 22g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの天ぷら	鶏肉の柚子胡椒焼	鯖の照り焼き	お好み焼き風天ぷら	鰯のバジルオイル焼	鶏肉の生姜煮	白身魚の中華あんかけ
	ポテトペーコンサラダ	ブロッコリーペーコンチーノ	ピーマンと竹輪の昆布あえ	蓮根サラダ	干草焼きあんかけ	にんにくの芽の味噌炒め	酢の物(若布・シラス)
	ぜんまい煮	炊き合わせ	ピーマンカレー炒め	蒟蒻の中華風旨煮	春雨の炸醤炒め	時雨煮	炊き合わせ
	星型しんじょう煮	五目煮	酢の物(胡瓜、らっきょう)	人参のりんご酢和え	ブロッコリー茸ソテー	南瓜のマリネ	薩摩芋の煮物
	酢の物(大根、竹輪)	昆布サラダ	青菜とさつま揚げの煮浸	冬瓜としんじょうの煮物	酢の物(胡瓜、カニカマ)	人参のおかか煮	オムレツ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	◎☆※	◎☆	◎☆	◎☆※	◎☆△	◎☆	◎☆※
エネルギー 525kcal たんぱく質 18g	エネルギー 593kcal たんぱく質 30g	エネルギー 500kcal たんぱく質 20g	エネルギー 590kcal たんぱく質 23g	エネルギー 541kcal たんぱく質 23g	エネルギー 577kcal たんぱく質 27g	エネルギー 581kcal たんぱく質 22g	

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

**昼食は当日午後1時、夕食は当日午後7時までにお召し上がりください。**

アレルギー物質: 卵…◎ 乳…※ 小麦…☆ 蕎麦…◆ 落花生…□ えび…▼ かに…△ くるみ…■

有限会社 アゴ弁